

Lista della spesa di...

Marzo

Frutta di stagione:

- Arancia
- Avocado
- Banana
- Clementina
- Kiwi
- Mela
- Pera
- Pompelmo
- Limone
-
-
-

Verdura di stagione:

- Agretti
- Asparagi
- Barbabietola
- Bietola
- Broccolo
- Carciofo
- Carota
- Cipolla
- Finocchio
- Peperoni
- Radicchio
- Ravanello
- Rapa
- Rucola
- Spinaci
- Zucchine

La curiosità del mese...

Vediamo insieme i benefici del consumo di cioccolato fondente. Sempre nel contesto di una dieta bilanciata e con moderazione, ovviamente!

Il cacao è ricco di alcuni composti chimici di origine vegetale chiamati Flavonoidi. Sembra che questi composti esercitino un ruolo protettivo nei confronti del cuore. Il cioccolato fondente ne è fino a 2-3 volte più ricco rispetto al cioccolato al latte.

In particolare i flavonoidi eserciterebbero la loro azione protettiva attraverso la stimolazione della produzione di ossido nitrico a livello dell'endotelio (uno straterello di cellule presente a livello dei vasi sanguigni). Questo porterebbe a un rilassamento della muscolatura dei vasi sanguigni portando a un conseguente miglioramento della circolazione e potenzialmente una riduzione della pressione sanguigna!

Attenzione però: questo non significa che possiamo abusarne. Infatti, oltre ad essere ricco in flavonoidi, il cioccolato fondente è anche molto denso di energia e contiene anche un certo quantitativo di grassi saturi che non sono propriamente favorevoli per la salute nel lungo termine.

Diciamo che per sfruttarne i benefici migliore la chiave è come sempre la moderazione!

Note:

.....
.....
.....